

PRZEPISY NA MASY DLA DZIECI – ZABAWY SENSORYCZNE

ZIEMNIAKolina

- a) Ugotowane ziemniaki.
- b) Mąka ziemniaczana.
- c) Barwnik spożywczy /w proszku lub żelu.
- d) Aromat do ciasta/ wg. uznania.

Ugotowane ziemniaki blendujemy w robocie kuchennym (blenderze), dodajemy mąkę ziemniaczaną wg uznania / wgniatając w ziemniaki oraz dodatki w postaci barwnika i/ lub aromat do ciasta



KONTRA

BURAKolina-

- e) Ugotowane buraki.
- f) Mąka ziemniaczana.



Ugotowane buraki rozdrabniamy, ucieramy w robocie kuchennym/ blenderze na gładką masę i wgniatamy w nie mąkę ziemniaczaną. Masa ma głęboki (buraczkowy kolor) oraz słodki zapach.

INNE

Bezglutenowa i bezmleczna masa jadalna, czyli marcepan

- g) 200g migdałów bez skóry,
- h) 180g cukru pudru,
- i) Łyżka wody + kilka kropel olejku migdałowego.

Obrane migdały mielimy w blenderze aż masa będzie lekko klejąca, a drobinki orzechów prawie niewyczuwalne, dodajemy cukier puder, wodę i olejek. Zagniatamy, w razie potrzeby podsypując cukrem pudrem. Gotowy marcepan dzielimy na części i dodajemy barwniki spożywcze (najlepiej naturalne). Chłodzimy w lodówce. Sok z buraka zabarwi nam masę na różowo. Luteina, kurkuma, ryboflawina lub szafran na żółto, chlorofil (do kupienia w sklepie ze zdrową żywnością) na zielono, kakao na brązowo.

Ciastolina bezglutenowa

- j) Kubek mąki bezglutenowej (koncentrat uniwersalny z dodatkiem mąki ziemniaczanej/ ryżowej/ kukurydzianej/ dyniowej, można też wybraną mąkę połączyć w proporcji 1:1 ze skrobią kukurydzianą),
- k) Pół kubka soli ,
- l) 1 łyżka oleju roślinnego,
- m) 1 łyżka kamienia winnego (lub bezglutenowego proszku do pieczenia),
- n) Pół kubka wody,
- o) Barwnik spożywczy,
- p) Aromat.

Wszystkie składniki umieszczamy w garnku i podgrzewając na małym ogniu cały czas mieszamy – tak żeby powstała kulka, na koniec całość zagniatamy, dodajemy barwnik i

gotowe. Mamy bezpieczną ciastolinę dla dziecka z celiakią, nietolerancją lub alergią na gluten.

Jeśli nasze dziecko toleruje gluten, możemy składniki bezglutenowe zastąpić zwykłą mąką pszenną oraz zwykłym proszkiem do pieczenia – przepis będzie tanią alternatywą kupnej ciastoliny.

Piasek zawsze mokry

- a) 6 szklanek mąki,
- b) 1 szklanka oleju.

W misce dokładnie łączymy składniki. Powstaje sypka wilgotna substancja, przypominająca drobny piasek, z której można robić babki.



Kolorowy ryż

- c) Ryż lub inne ziarno, makaron, kasza jaglana,
- d) Barwniki spożywcze,
- e) Ocet,
- f) Słoiki.

Ryż wsypujemy do słoika, wlewamy odrobinę (łyżeczkę) octu i barwnik, zakręcamy słoik i energicznie potrząsamy. Można użyć butelki lub innego naczynia. Odkręcamy słoik i czekamy, aż gotowy produkt wyschnie.

Joanna Karczmarczyk



Źródło: Internet,; notatki własne